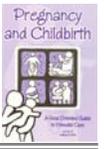


# Nutrición Durante el Embarazo



Refiere a las pagina 101-103 en su guía [Pregnancy and Childbirth](#) para mas información

Muchas cosas influyen el nacimiento de un bebé saludable. Hay algunas cosas que usted no puede controlar como su edad y riesgos heredados de familia. Factores que usted si puede controlar incluyen obtener cuidado prenatal consistente, evitar drogas, alcohol, tabaco, y comiendo alimentos saludables. Es muy importante enfrentar sus necesidades de nutrición, tanto como las necesidades de su aún no nacido bebe.

## Aumento de Peso

Su aumento de peso debe ser estable durante todo su embarazo. Su partera le informará de cuanto peso es saludable aumentar de acuerdo a su condición. El cuadro mas abajo es una aproximación de cuanto peso se puede aumentar por trimestre.

|  |              |                      |
|--|--------------|----------------------|
| Primer Trimestre (0-3 meses)                                   | 2-5 libras   |                      |
| (es común aveces perder unas cuantas libras en este trimestre) |              |                      |
| Segundo Trimestre (3-6 meses)                                  | 10-12 libras | (1 libra por semana) |
| Tercer Trimestre (6-9 meses)                                   | 10-12 libras | (1 libra por semana) |

## Aumento de Peso y Dieta

Embarazo no es tiempo para estar a dieta, no importa cual era su peso antes de su embarazo, su enfermera partera le aconsejera acerca de nutrición y aumento de peso. En caso de que fuese necesario usted puede ser referida a una nutricionista.

## Nutrición

Es importante comer una comida balanceada todo los días. Una comida balanceada es una que incluye lacteos, proteinas, frutas y vegetales. Tambien vas a tener que incluir mas calcio y hierro.

| Food Category  | Servings                |
|--|-------------------------|
| Grasas, Aceites, y dulces  | Uselos en moderación    |
| Grupo de Leche, Yogurt y Queso                                   | 4 porciones cada día    |
| Grupo de Carne, Aves, Pescados, frijoles secos, huevos, y nueces | 2-3 porciones cada día  |
| Grupo Verduras   | 3-5 porciones cada día  |
| Grupo de Frutas  | 2-4 porciones cada día  |
| Grupo de Pan, Cereal, Arroz, y Pasta                             | 6-11 porciones cada día |



## Alimentos que Debe Evitar

Evite carnes frias de emparedados (sandwiches) y quesos blanditos (i.e. feta) por el potencial de llevar una bacteria llamado listeria. Listeria la puede enfermar a usted. También evite comer pescados como tuna, y pez-espada. Estos pescados pueden pontencialmente obtener niveles altos de mercurio que pueden ser dañinos para su aun no nacido bebé.

# Guía de Vitaminas y Minerales Para Mujeres

| Vitamin/mineral   | Sources   | Función   |
|---|---|---|
|  <b>Vitamina A</b>     | Naranjas (chinas) frutas amarillas y verduras, hígado, yema de huevos, y la leche fortificada       | Ayuda mantener la vista normal, piel saludable, y funcionamiento propio del sistema inmune  |
|  <b>Beta Carotene</b>  | Naranjas y frutas amarillas y vegetales   | Es como un antioxidante y el cuerpo lo convierte en vitamina A. Realiza el mismo funcionamiento que vitamina A  |
|  <b>Vitamina D</b>     | Leche fortificada, luz del sol  | Evita deformación de huesos, regula el uso de calcio en la madre y el bebé  |
|  <b>Vitamina E</b>     | Granos enteros, nueces, aceite vegetal  | Ayuda a evitar la anemia  |
|  <b>Vitamina C</b>     | Frutas cítricas, brocoli, pimientos verdes y rojos, brúsculas (coles) tomates, fresas, col, y papas | Promueve capilares saludables, encías, y dientes, ayuda a hacer colágeno en tejidos conectivos  |
|  <b>Acido Fólico</b>   | Vegetales de hojas verdes, cereales enriquecidos y legumbres  | Ayuda a evitar la anemia o algunos defectos de nacimientos de la espina y el cerebro del bebé aun no nacido. Ayuda hacer DNA  |
|  <b>Thiamin</b>        | Granos enteros enriquecidos, habichuelas (frijoles) y carne de cerdo                                | Ayuda a aflojar energías de los carbohidratos. Mantiene el cerebro y células de nervios saludable y función del corazón   |
|  <b>Riboflavin</b>    | Leche, quesos, huevos, vegetales de hojas verde, verduras, granos enteros y enriquecidos            | Ayuda utilización de otras vitaminas B, carbohidratos, grasas, y proteínas  |
|  <b>Niacin</b>       | Carnes, pollos, pescados, granos enteros y enriquecido  | Ayuda al metabolismo de carbohidratos y grasas. Ayuda al la función de nervios y sistema digestivo; mantiene la piel saludable  |
|  <b>Vitamina B6</b>  | Verduras de hojas verdes, carnes, pollo, pescado  | Ayuda a impedir anemia y lípidos en la piel, ayuda a la función de cerebro normal. Se necesita para el proceso de los carbohidratos, lípidos, grasa, y para hacer DNA |
|  <b>Vitamina B12</b> | Carnes, pescados, leche, huevos, yogur  | Ayuda a impedir anemia, mantiene el sistema nervioso  |
|  <b>Calcio</b>       | Leche, quesos, yogur, tofu, sardinas, y verduras de hojas   | Promueve huesos y dientes fuerte; ayuda a los coágulos de sangre, ayuda nervios y músculos  |
|  <b>Cobre</b>        | Agua, nueces, legumbres   | Ayuda al cuerpo usar hierro; ayuda la energía metabolismo   |
|  <b>Hierro</b>       | Carnes, pescados, pollos, legumbres, verduras de hojas verde, granos enteros                        | Ayuda a impedir la anemia llevando el oxígeno a la sangre, ayuda al sistema inmune  |
|  <b>Zinc</b>         | Carnes, granos enteros, legumbres, nueces   | Necesario para enzimas, el crecimiento normal y desarrollo sexual; ayuda a sanar heridas y síntesis de proteínas  |

\*Stuartsnatal Plus Multivitamin/Multimineral Supplement, marketed by Wyeth-Ayerst Laboratories contains these vitamins and minerals, which are appropriate for women before, during, and after pregnancy.

Information provided by the March of Dimes birth Defects Foundation and Wyeth –Ayerst Laboratories

Permission is granted to reproduce this information with credit line